

もんよりいるものは これからちゃんとあらざ

從門入者不見家珍 —自分の足元を見よ—

グローバル企業のリーダーが学んだ禅

などで研究、実証されるようになつたことで大きく広まりました。

仏教は世界三大宗教の一つとされ、日本を含む東アジアのほか、欧米でもその教えが受け入れられてきました。アップルを創業したスティーブ・ジョブズ、ナイキの創業者菲尔・ナイトをはじめ、グローバル企業のリーダーが禅の精神を学んでいたことはよく知られています。近年はシリコンバレーの大企業を中心に、仏教を源流とする「マインドフルネス」の考え方が注目され、メンタルケアやリーダー育成などのプログラムなどに取り入れられています。

マインドフルネス(mindfulness)は、パーリ語の「sati(サティ)」の英訳語で「心にとどめておくこと」、「気がつくこと」などの意味を持ちます。satiは日本語では「念」などとされる仏教用語で、主に東南アジアやスリランカで広まつた上座部仏教で行われる瞑想法に由来する言葉です。そこから宗教色が薄められてヘルスケアに取り入れられ、マインドフルネスの瞑想が心身に与える効果が大学

マインドフルネスの瞑想法は、ストレス解消、不安の軽減、集中力の向上といった効果を得ることを目的として行われます。それに対し、坐禅は何らかの効果を目的として行うのではなく、「坐ること」それ自体を目的とするものです。坐禅によって不安が解消されたとしても、それはあくまでも結果にすぎません。何らかの利益を求めて行うものではないのが坐禅です。

マインドフルネスの瞑想は、ストレス解消、不安の軽減、姿勢を調えて坐り、呼吸を調えるというものです。呼吸に意識を集中させ、余計な事が頭に浮かんでもそれ以上考えずに捨て去り、また意識を呼吸に戻すことを繰り返します。

そのように言うと、マインドフルネスの瞑想と坐禅は同じものだと思われるかもしれません。しかし、その本質はまったく異なります。

もちろん、瞑想によって心身が健康になるのであれば、それはとてもよいことです。心身への効能を求めて瞑想を行うことは、否定されるものではないでしょう。マインドフルネスを入り口に、その源流である仏教、禅というものに関心を持ち、本質を知りたいと思ってくださるのは歓迎すべきことです。ただ、マインドフルネスの瞑想と坐禅とは似て非なるものだということは、知つておいていただきたいと思います。

ビジネスリーダーは
「何者でもない自分」を持つべき

禅というものをどう捉え、禅の精神から何を感じ取るかはその人次第です。けれど、禅の根底に流れている考え方は一つです。以前にも書いたように、達磨大師が梁という国の武帝から「朕に対する者は誰ぞ(私の前に居るあなたは誰だ)」と問われて答えた「不識(知らない)」という言葉に尽きます。

私たちは生まれると名前をつけられます。そして学校に通い知識、学歴を得て、仕事に就いてスキル、職歴、資格、実績を得て、とさまざまなものを受けながら生きていきます。それらは、いわば身にまとう鎧のようなものであり、鎧を増やさなければ人生を勝ち抜くことはできないと考えている人も多いかもしれません。

ところがビジネスの世界では、過去の延長線上に未来があるという積み上げ式の成長モデルが過去のものとなり、従来とはまったく異なる新しい視点や発想が求められる時代へと移り変わっています。これまでの理屈が通用しないこと、身につけてきた鎧が、無駄とは言えないまでも、役に立たないこともあります。



そうした時代、特にビジネスリーダーには、成功体験や固定観念にとらわれない柔軟な姿勢が求められます。そのためには「何者でもない自分」をどこかに持つ

捨てろ」と言うのが禅です。捨てて、捨てて、あとに残るのが、自分とともに持っている感覚です。坐禅を行うことにより、結果的にそうした感覚が研ぎ澄まされるのです。

シンプルな生活で五感が研ぎ澄まされる



全生庵所蔵:達磨大師掛け軸

禅の修行道場では、一ヶ月のうち一週間、「接心」と呼ばれる期間が設けられています。普段は朝の坐禅を終えたら掃除、庭仕事、農作業、草刈りなど、いろいろな仕事をします。しかし接心のあいだは肉体労働を最小限にし、ひたすら坐禅を行います。食事も朝はお粥、昼は飯と汁と野菜のおかずが少し、夜は朝昼の残りものの雑炊が基本です。一日の生活全体をシンプルにするのです。

禅の修行道場では、一ヶ月のうち一週間、「接心」と呼ばれる期間が設けられています。普段は朝の坐禅を終えたら掃除、庭仕事、農作業、草刈りなど、いろいろな仕事をします。しかし接心のあいだは肉体労働を最小限にし、ひたすら坐禅を行います。食事も朝はお粥、昼は飯と汁と野菜のおかずが少し、夜は朝昼の残りものの雑炊が基本です。一日の生活全体をシンプルにするのです。

それでいくことを感じるのです。それが、雑多な情報に囲まれた生活をしていると鈍っていく。

ですから、日々坐禅を行い、自分が本来持っている感覚を取り戻すのです。それが目的ではないけれど、結果的にそうなるということです。坐禅を繰り返し、余計なものを捨て去り、自分も無になり、感覚というものだけが残る。それが創造性につながるのかもしれません。

「正解」のない問題と向き合う

禅の修行の中心は、「公案」と呼ばれる問題を師から与えられ、その公案に全身全霊で取り組むことです。第11回に書いた関山慧玄禅師の逸話のような公案が数限りなくあり、修行僧はその中から師から与えられた公案について、毎日朝晩、師のところへ行つて問答を行います。

公案は、論理的に考えれば正解があるような問題ではありません。そう言うと難しそうですが、考えてみれば世の中の問題、人生の問題には総じて正解などないものです。正解のない問題と向き合い、自分の内面から湧き出る答えを見つけ出そうとし続けることが禅の修行であると言えます。



そう言つた。この何年間かおまえは成長していないということだな」と言われました。

正解のある問題であれば、何年経つても正解は正解のままであります。そうではないのが公案といいうのです。

今はほとんどの人がスマートフォンを持つていますから、何かわからないことがあればすぐ検索して調べることができます。美味しいお店の情報なども、クチコミや評価サイトを参考にすればいい。最近ではA-Iがレポートを

まとめてくれたりもします。ただ、そこに書いてあるのは自分ではない誰かが書いたことや、誰かの考えです。参考にする程度なら構わないと思いますが、その中に正解があるわけではないということは、肝に銘じておかなければならないでしょう。

私たちはずの頃からテストで○×をつけられてきたせいか、「正解」を出すことが大切だと思いがちです。何かにつけて正解を探し出そうとします。けれど、正解などというものは、実はどこにもないのかもしれません。大切なのは、自分の外側にある正解らしきものではなく、自分の内側にある感覚、自分が何を、どう感じているかということではないでしょうか。

外から入ってきたものは、自分の宝物にはならない

「從門入者不是家珍」という言葉があります。

これは臨済宗の重要な公案集である『碧巖録』の第五則の評唱(公案の解釈と批評)に書かれている一節で、自分外から入ってきたものは、本当の意味での自分の宝物にはならないという意味です。この一節はさらに、次のように続きます。「須らく是れ自己の胸中より流出して蓋天蓋地がいてんがいちにして方に小分の相応あるべし」。自分の内側から湧き出るもので、天地をいっぱいにしなければならないという意味です。

外からの情報や他者から教えられたことは、しょせん

わからなければ、みんなで探してみよ」と話したという意味です。

この話にはいくつかの解釈がありますが、一つには「ものの大小は相対的なものである」ということが言えるでしょう。私たちから見れば大きな地球も、宇宙全体から見れば小さな一つの星にすぎません。小さな米粒一つも、微生物から見れば巨大なものです。私たちは何かを見たとき、大きいとか小さいとか、長いとか短いとか瞬間に思います。外から与えられた情報も含めた過去の経験から「ものさし」のようなものをつくり、対象物を測っているのです。それは、違う角度から見ればある種の固定観念、思い込みのようなものであるとも言え、そのせいで対象物の本当の大きさや価値を見失っている可能性もあります。

「ある」と「ない」のバランスをとる

最初に言つたように、これまでの常識や価値観が通用しなくなっている時代、そのようなものさしや鎧などは捨てるのも必要でしょう。それは難しいことではありません。シンプルに考えて、自分自身と向き合い、他人の評価ではなく自分はどう感じるのかを突き詰めていく、つまり余計なものを捨て、自分自身と向き合い、他人の評価で自分に立ち返るということです。そして立ち返る自分は何者でもないということを知る。その境地をめざすのが禅であると言えます。

借り物にすぎません。自分で体験したこと、自分で感じたことを背景として、自分の内面から湧き出るものにこそ本当の価値があるのです。

与えられた情報に頼つていると、自分自身の感覚や判断力は鈍ります。現代のように情報があふれる社会で自分を見失わいためには、自分の感覚や体験こそを信じる姿勢が必要であると思います。

『碧巖録』は、中国の宋の時代に雪竇重顕せつとうじゆけんという禅僧が数ある公案の中から百則を選んでまとめた公案集に、圓悟克勤えんごくきんという禅僧があとから説明や批評を加えたものです。

「從門入者不是家珍」はある公案の批評文の中に出でる言葉で、そのもとの公案というのが、「拳す、雪峰衆に示して云く、尽大地撮し来るに粟米粒の大きさの如し。面前に抛向し、漆桶不会。鼓を打つて普請して看よ」というものです。

簡単に言うと、雪峰という和尚が大衆を前に「すべての大地」といと大きいように思えるが、つまんでみれば粟や米一粒のようなものだ。今おまえたちの目の前に投げたぞ。



臨済宗公案集「碧巖錄」

Webマガジン「Executive Foresight Online」には、こころを調べ、自己と向き合う平井住職の言葉が掲載されています。



<https://www.hitachi.co.jp/efo-zens/>

平井 正修 ひらい しょうしゅう



臨済宗国泰寺派全生庵住職。1967年、東京生まれ。学習院大学法学科卒業後、1990年、静岡県三島市龍澤寺専門道場入山。2001年、下山。2003年、全生庵第七世住職就任。2016年、日本大学危機管理学部客員教授、2018年、大学院大学至善館特任教授就任。現在、政界、財界人が多く参禅する全生庵にて、坐禅会や写経会など布教に努めている。『最後のサムライ山岡鐵舟』(教育評論社)、『坐禅のすすめ』(幻冬舎)、『忘れる力』(三笠書房)、『安心を得る』(徳間文庫)、『禅がすすめる力の抜き方』、『男の禅語』(ともに三笠書房・知的生きかた文庫)、『悩むことは生きること』(幻冬舎新書)など著書多数。

混沌とした時代だからこそ、「從門入者不是家珍」という言葉が伝えるこのメッセージが生きてくるように思えます。

正解はどこかにあるものではない。答えは自分の内にある。

混沌とした時代だからこそ、「從門入者不是家珍」という言葉が伝えるこのメッセージが生きてくるように思えます。